Guy Giard

Auteur, Coach et Conférencier en Bien-être

« 4 outils pour retrouver l'espoir et le bien-être au-delà de la pandémie »

Public cible : Cadres, professionnels et entrepreneurs, grand public et écoliers
Catégorie : Bien-être
Disponibilité : Présentiel et virtuel
Durée : jusqu'à 60 minutes (un programme sur plusieurs semaines est aussi disponible)

La pandémie a radicalement changé notre vie quotidienne, apportant avec elle la peur de l'isolement social, les tensions relationnelles et familiales, et le stress de la perte d'emploi et de revenus. Comment retrouver notre bien-être et notre qualité de vie ? Guy Giard, clown humanitaire avec le docteur Patch Adams, propose dans cet atelier pratique 4 outils pour se reconnecter à l'humain en nous, source de motivation, de créativité et de résilience, en redécouvrant nos rêves, nos passions et notre raison d'être, pour soi-même, nos relations et nos élèves.

Objectifs: Apprentissage et mise en pratique des 4 outils de connaissance de soi
- Meilleure gestion du stress et de ses émotions
- Baisse d'absentéisme
- Concentration accrue
- Comportements plus calmes et pondérés
- Meilleur qualité de vie en classe et dans l'établissement
- Vision d'espoir et optimiste.

Guy Giard, semeur d'espoir, est artiste professionnel et conférencier depuis 1990. Diplômé en Arts Visuel, Professionnel Certifié de l'Humour (CHP) et Animateur Certifié de Yoga du Rire, il a été clown humanitaire avec le Dr. Patch Adams dans les orphelinats et hôpitaux sur trois continents. Il a animé des ateliers de créations pour adultes et écoliers au Musée du Louvres à Paris, au Musée des beaux-arts de Montréal et au Centre Canadien d'Architecture. Il est inscrit au Répertoire de ressources culture-éducation qui est associé au programme La culture à l'école ainsi qu'au Répertoire des offres d'animation des Bibliothèques de Montréal. Il offre régulièrement des ateliers au congrès annuel de l'Association Provinciale des Enseignantes et des Enseignants du Québec (APEQ).

Dr Patch Adams et Guy Giard

Aujourd'hui auteur, il propose des séances de coaching en bien-être et des rencontres sur les bienfaits du yoga du rire sur la santé, le clown humanitaire et l'espoir d'un mieux-être après un abus. (Également adapté à vos besoins)

Contact : guygiard@hotmail.com, 514-989-2350
Site web : www.guygiard.com

Guy Giard offre quatre formations en Bien-être pour 2022-23

Guy Giard, semeur d'espoir, auteur, est un artiste professionnel et conférencier depuis 1990. Diplômé en Arts Visuel, Professionnel Certifié de l'Humour (CHP) et Animateur Certifié de Yoga du Rire, il a été clown humanitaire avec le Dr. Patch Adams dans les orphelinats et hôpitaux sur trois continents. Aujourd'hui, il propose des formations et des séances de coaching en matière de bien-être.

« Les bienfaits du yoga du rire pour votre santé »

Saviez-vous qu'une minute de yoga du rire équivaut à 10 minutes d'exercice et qu'il est pratiqué par des millions de personnes dans plus de 100 pays à travers le monde? Non seulement le rire réduit le stress et la pression artérielle, il renforce également le système immunitaire et améliore la fonction cognitive. Guy Giard, auteur et animateur certifié de yoga du rire, a aidé des milliers de personnes en tant que clown humanitaire avec le Dr Patch Adams au Guatemala, au Pérou, en Inde et en Russie. Dans cette présentation, Guy Giard va nous présenter son parcours de clown humanitaire et animer une session de yoga du rire.

« Clown humanitaire avec le Dr Patch Adams »

Aimeriez-vous contribuer à un monde meilleur? Apporter de la joie et de la guérison aux gens qui en ont le plus besoin? Venez découvrir comment une personne peut faire une différence! Guy Giard, auteur, fait du bénévolat comme un clown humanitaire avec le Dr Patch Adams, amenant joie et espoir aux enfants et à leurs aidants. Dans cette présentation, il fera revivre à travers des histoires, des photos et des clips vidéo ses voyages au Guatemala, au Pérou, en Inde et en Russie. Dr Adams dit de lui : « Je ressens vraiment sa passion pour une vie radieuse, utilisant le clown comme un outil pour aider à créer un monde d'amour. Le fait d'entendre sa propre transformation pour apporter une âme aimante inspirera d'autres personnes à l'essayer. Laissez-le faire briller votre environnement *». Une présentation inspirante pour affronter et surmonter vos propres défis et réaliser vos propres rêves !*

« 4 outils pour retrouver espoir après l'abus »

Guy Giard, auteur, nous présente 4 outils destinés à toute personne ayant subi des abus de quelque nature que ce soit, ainsi que pour les proches aidants et à toute personne désireuse de retrouver leur bien-être. Dans son autobiographie **Le Grincement des Balançoires** (disponible sur Amazon, Kobo, Apple), *il fait revivre près de soixante ans d'aventures incroyables, parfois humoristiques, souvent émouvantes et même choquantes suite aux abus subis dans sa tendre enfance. Dans son récit qui se lit comme un roman captivant, Guy met son âme à nu et révèle les chemins de sa guérison de ses souvenirs refoulés, de son syndrome de stress post-traumatique, de ses pensées suicidaires et de son manque d'estime de soi jusqu'à retrouver l'espoir et le bien-être. Une présentation qui redonne espoir en votre pouvoir de guérison et de bien-être.*

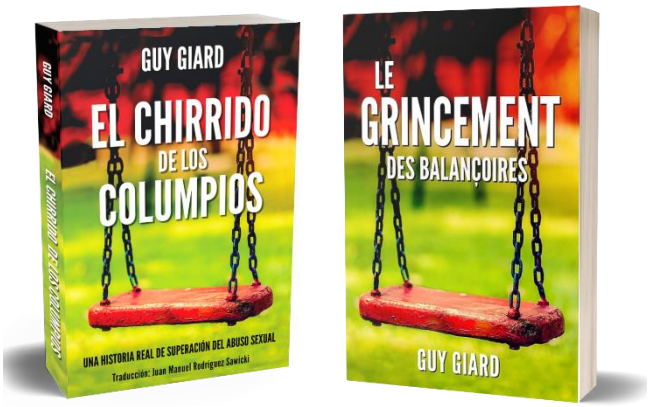
« 4 outils pour retrouver l'espoir et le bien-être au-delà de la pandémie »

La pandémie a radicalement changé notre vie quotidienne, apportant avec elle la peur de l'isolement social, les tensions relationnelles et familiales, et le stress de la perte d'emploi et de revenus. Comment retrouver notre bien-être et notre qualité de vie ? Guy Giard, auteur et clown humanitaire avec le docteur Patch Adams, propose dans cet atelier pratique 4 outils pour se reconnecter à l'humain en nous, source de motivation, de créativité et de résilience, en redécouvrant nos rêves, nos passions et notre raison d'être. Et ce, pour nous-mêmes, vos relations et votre milieu professionnel.

Contact : guygiard@hotmail.com, 514-989-2350
Site web : www.guygiard.com

LE GRINCEMENT DES BALANÇOIRES Guy Giard

DE LA SURVIE À L'ÉPANOUISSEMENT, La véritable histoire d'une victoire sur l'abus sexuel



Intimidé dans sa famille, à l'école et au travail, Guy, le gentil bon garçon silencieux, fuit le jour dans l'anonymat, mais est rattrapé la nuit par les cauchemars. Effrayé par sa sexualité, seul, il cherche désespérément l'amour pour donner un sens à sa vie. Alors que sa passion pour les arts l'envoie étudier en Europe, de mystérieux souvenirs inattendus ressurgissent...

À travers soixante ans de péripéties invraisemblables, souvent tendres, drôles et parfois choquantes, voyagez sur trois continents avec l'artiste canadien Guy Giard. Dans ce passionnant récit autobiographique, il vous dévoile ses outils de guérison des abus sexuels subis dans l'enfance, du stress post-traumatique, de la haine de soi et des pensées suicidaires. Vous serez surpris à quel point les arts, la musique, l'écriture, le clown humanitaire et le Vipassana, entre autres, ont redonné un sens à sa vie, espoir en l'amour et fait naître pour lui une nouvelle mission de vie.

Ce livre intime et inspirant pourrait transformer votre vie et vous propose des outils pour :

1. **Aider les survivants** à identifier leurs émotions, à mieux comprendre les répercussions des agressions sexuelles et à ouvrir des voies vers leur chemin de guérison ;
2. **Encourager les partenaires, amis et soignants** à partager les sentiments qu'eux-mêmes et leurs proches éprouvent afin de mieux les soutenir dans leurs démarches ;
3. **Inspirer les lecteurs** à créer leur propre cahier de travail sous la forme d'un journal intime.

Incluant une Postface et entrevue du Dr Patch Adams, médecin américain et clown humanitaire.

« Nous avons eu le privilège d'avoir Guy lors de cinq de nos voyages de clown. C'est une grande âme au cœur tendre, dont le sourire radieux a apporté beaucoup de joie et de stimulation pour les voyages. Lui et moi avons souvent parlé et je ressens vraiment sa passion de vivre, radieuse, en utilisant le clown comme outil pour aider à enfanter un monde d'amour. Entendre parler de sa propre transformation en une âme aimante inspirera les autres à l'essayer. Laissez-le étinceler votre environnement. » **Dr Patch Adams, médecin américain, activiste social, clown et auteur.**

« À Guy : N'oubliez jamais que vous avez un don. Un don de résilience. Et pour ceux qui ne l'ont pas et qui souffrent encore, c'est le but de votre vie de guérir les autres. Restez ouvert aux dons que l'univers vous offre. Avec amour, merci. » **Judy Carter, comédienne américaine, conférencière sur la motivation et auteure.**

« Un livre si inspirant. Ce livre écrit par Guy Giard est tellement unique en son genre et tellement intéressant à lire. Ce livre décrit des émotions et des souvenirs tellement vifs et est écrit avec une passion et intensité à un niveau extrême. Être capable de parler de ses souvenirs et être une personne aussi positive malgré les obstacles et les expériences négatives qui ont marqué sa vie. Une histoire intense qui vous ne laisseront pas indifférent. Je recommande ce livre! » **Maude Duval**

« J'ai adoré ton livre que j'ai dévoré. Non seulement est-il bien écrit, il se lit comme un roman policier des plus captivants. Mon cœur a pleuré à la lecture de tes atroces expériences qui ne peuvent faire autrement que de laisser de profondes cicatrices. Bravo d'avoir le courage et la résilience de non seulement renaître, mais d'utiliser ces cicatrices au profit du bien-être d'autrui. » **Rita Baker**

« Ce livre de Guy Giard est non seulement bien écrit, mais constitue également une référence très utile favorisant l'espoir dans le processus thérapeutique visant l'intégration du traumatisme vécu par les victimes d'agression souffrant d'un État de Stress Post-traumatique (ESPT). Ce livre peut aussi être aussi une lecture intéressante pour les thérapeutes traitant les victimes d'agression. » **Marjolaine Gosselin, PHD., psychologue retraitée.**

Disponible sur

Rakuten kobo

Apple Books

amazon

Changer le monde, un clown à la fois

ÉMILIE FOLIE-BOIVIN

COLLECTION PERSONNEL DE GUY GIARD

Guy Giard, comique dans l'âme mais nouveau bouffon de profession, a croisé Yorbeli dans un orphelinat du Guatemala. Ensemble, ils ont ri. «Yorbeli n'avait pas besoin de mes connaissances, elle avait seulement besoin de mon humanité.»

Les clowns ont l'habitude de dire bonjour par un câlin, alors, quand je suis entrée dans le condo de Guy Giard, il m'a serrée dans ses bras, se fichant bien du code social en vigueur. *«Je ne ferais pas ça d'habitude, surtout que tu es une journaliste. Dans la société, on a chacun notre espace. Le nez de clown, c'est la lumière verte, le passeport qui te permet de parler à tout le monde»*, dit le quinquagénaire en m'accueillant, pieds nus et tout de rouge vêtu avec un foulard bariolé noué autour du cou.

Le nouveau bouffon vient tout juste de rentrer du plus mémorable des « spring breaks », où il ne s'est pas intoxiqué sur la plage en buvant de la bière *cheap* au bras de midinettes en monokini. Il rentre encore saoul, oui, mais de tendresse et de rires dont il s'est gorgé lors d'un voyage de clown humanitaire au Guatemala organisé par l'Institut Gesundheit! de Patch Adams. L'ex-timide s'est porté volontaire pour distribuer son optimisme et soigner les maux du monde en compagnie de l'activiste le plus drôle de la planète.

Pour Hunter D. Adams, le rire est le remède à toutes les maladies. Le docteur ne boude pas pour autant les rayons X et les cachets, il croit seulement que la guérison passe d'abord par l'amour et la compassion. Il pratique à l'Institut Gesundheit! (« bonne santé » en allemand, c'est aussi la formule de politesse prisée des anglophones quand quelqu'un éternue), projet où l'hôpital de médecine alternative soigne les patients gratuitement en combinant la médication avec de grandes doses d'éclats de rire. L'excentrique géant de 6 pieds 4 pouces est sur la route la plus grande partie de l'année pour dérider les éclopés du cœur et du corps dans les orphelinats, les camps de réfugiés, les maisons de soins spéciaux, les écoles et les villages. Il remplit ses pantalons de ballons, porte des habits qui lui donneraient toutes les contraventions de style du monde et, quand des admirateurs veulent prendre des photos en sa compagnie, il insiste pour qu'ils aient le doigt dans le nez au moment de dire « cheese ».

Parler au « jeu »

«Je n'ai jamais été aussi vulnérable de toute ma vie que pendant cette semaine, avoue Guy Giard, encore à fleur de peau en regardant les photos de son aventure. *J'ai l'impression d'être parti six mois.»* L'artiste, conférencier et éducateur au Musée des beaux-arts pendant plus de vingt ans, est parti transformer la vie des autres, une personne à la fois.

Au retour, c'est sa propre vie qui avait changé. D'ex-bénévoles de ces missions l'avaient prévenu de ces heureux effets secondaires. *«Je me souviens de Yorbeli, une fillette rencontrée dans un orphelinat. La connexion s'est faite instantanément. Elle m'a fait réaliser la limite de mon impuissance. Sa vie et celle des 159 autres orphelins, c'était ça. Yorbeli n'avait pas besoin de mes connaissances, elle avait seulement besoin de mon humanité.»*

Il y a dix ans, François Gourd, maître ès arts de l'indiscipline créatrice, a participé à trois missions de l'Institut Gesundheit!, en Russie, au Tibet et en Chine. Quand il sort ses photos, il parle de ses rencontres comme si elles dataient d'hier. *«Patch dit que si tu passes une heure de ta vie avec un orphelin et que tu le fais rire, tu as accompli quelque chose. Faire rire quelqu'un qui vit dans la misère, ça compte.»*

Comment faire rire quelqu'un qui ne partage pas la même langue ni la même culture? Le jeu est la clé qui ouvre toutes les barrières. Au Guatemala, le clown Giard pouvait compter sur des bénévoles de la Fabrica de Sonrisas — une organisation de clowns locale qui compte près de 6000 membres à travers le pays — pour la traduction simultanée. Sinon, ses pitreries étaient plutôt d'ordre physique. Il organisait des concours de rire et de push-up. Muni du sifflet d'un nez de clown brisé, si petit qu'il a failli l'avaler deux fois, il « communiquait » ainsi avec les gens. Il menait aussi des conversations indéchiffrables avec le pépiement de sa marionnette, Jackô, que lui a léguée Steve, un ex-bénévole de Patch.

Comment faire rire quelqu'un qui ne partage pas la même langue ni la même culture? Le jeu est la clé qui ouvre toutes les barrières.

Guy a pris dans ses bras plus de gens en une semaine qu'il ne l'a fait en 54 ans. Parce que, parfois, décrocher un sourire demande d'utiliser d'autres ressources que le langage.

«Un enfant sourd, muet et aveugle, tu fais quoi avec ça? Ben tu le touches», illustre le foulosophe Gourd. Il se rappelle cette gang d'ados d'un orphelinat de délinquants qu'il tentait de dérider en Asie. Il a essayé un truc, sans succès.

«It's not funny», répondait le chef du groupe. Pis ça? *«Not funny.»* Le Québécois, *«à boutte»*, leur a lancé un *«Ah pis, ma gang de tabarnaks, arrangez-vous donc avec vos troubles»* avec sa verve habituelle, puis s'est heurté la tête sur le cadre de porte en sortant de la pièce. Les *bums* ont alors ri aux éclats, pliés en deux.

— *«Alors ça, c'est* funny*?*
— *Yes! Very funny.»*

Décrocher un sourire, ça vaut de l'or, encore plus quand ça fait mal.

Dire oui à une drogue douce

Les gens qui se joignent à ces voyages de bienfaisance répondent à tous les types de profils professionnels. Ils sont multimillionnaires, travailleurs sociaux, retraités, ils n'ont souvent jamais fait le clown, mais veulent tous sérieusement semer la joie à tous les vents.

Leur mission ne s'arrête pas à la porte de l'aéroport. Comme plusieurs volontaires, Guy Giard a embarqué dans l'avion, avec son nez rouge, pour propager les effets contagieux du rire et ses propriétés antistress. Il badinait avec le commis du Burger King, s'immisçait en douce dans les photos des passagers. L'hôtesse de l'air, soulagée d'avoir un passager aussi facile, lui refilait des bières gratuitement. *«Je ne dis pas qu'il faut s'habiller en clown pour avoir des* drinks *gratuits, là!»* Mais faire le pitre a ses avantages.

«Tu ne peux pas savoir la différence que tu as faite pour une personne pendant les cinq secondes où tu l'as fait rire. Moi, ça ne me coûte rien. Sauf ma gêne. On devient accro.»

Plus ça change

Chaque mission de clown humanitaire transforme ses volontaires d'une manière différente. Pour François Gourd, qui travaillait à l'époque avec le *«Cirque du Sommeil»* de Guy *«Vive La Liberté!»*, ces trois expériences étaient complémentaires à son travail. *«Je vivais déjà de ça, donc c'était une aventure extraordinaire.»*

Le comique en devenir Guy Giard, aussi professeur de yoga du rire, a quant à lui changé sa perception des bienfaits du rire. *«Avant, je le voyais comme une manière de se faire du bien à soi-même. Depuis que j'ai rencontré Patch Adams, je vois le rire comme une extension de la santé. Tu te fais du bien parce que tu fais du bien aux autres. Et plus tu apportes de réconfort aux autres, plus tu te sens heureux. Être clown a changé ma vie.»*

Moins de 24 heures après son arrivée, la transformation est en cours.

— *«Maintenant, je ne porte plus de gris, de brun, de noir ou de jeans.*
— *Depuis quand?*
— *Depuis ce matin.»*

J'ai éclaté de rire.

Guy est doué.

Le Devoir

COLLECTION PERSONNELLE DE FRANÇOIS GOURD

En 2004, le fou curieux François Gourd rejoignait Patch Adams en Russie, au Tibet et en Chine pour faire rire les oiseaux éclopés.

Patch Adams en visite à Montréal

François Gourd a réussi à mettre la main sur **le vrai Dr Patch Adams**, qui sera de passage à Montréal à l'occasion de l'annuel **Symfolium de l'Université de Foulosophie**, du 28 mars au 2 avril prochain.

Le rire thérapeutique sera abordé sous plusieurs formes, toutes aussi farfelues les unes que les autres, en compagnie de l'invité d'honneur.

Le vendredi 28 mars, le Patch en chair et en nez de clown viendra causer avec les cinéphiles après la présentation du film *Patch Adams* au Cinéma du Parc à 18 h 30.

Le dimanche 30 mars à 14 h, le docteur dirigera un grand rassemblement de clowns à l'espace culturel Emile-Lapalme de la Place des Arts (tous les bouffons sont les bienvenus).

Le lundi 31 mars à 19 h 30, Patch Adams présente la conférence *Joy of Caring* au théâtre Maisonneuve (billets en vente à la billetterie de la PdA).

Le mardi 1er avril, après une partie de hockey en fauteuil roulant (13 h à l'école Joseph-Charbonneau), se tient un cabaret-hommage à Patch Adams, avec un dense programme d'hystérie collective mené par Stéphane Crête.

Du 24 mars au 7 avril, passez au Café Kahwa, sur l'avenue du Mont-Royal, pour l'expo photo des missions de clown de François Gourd au Tibet, en Chine et en Russie.

Info : *udfou.com*

Le Devoir, samedi 21 mars 1992

Sainte famille

Guy Giard

Galerie dare-dare,
279, rue Sherbrooke ouest.
Jusqu'au 29 mars

Jean Dumont

IL N'Y a peut-être que l'installation, dans les arts visuels, qui puisse aborder le délicat sujet de la famille, avec quelque chance de voir là autre chose qu'un intime collectif, et d'ouvrir, de faire craquer l'unité silencieuse de ce triangle que d'aucuns n'hésitent pas à qualifier d'infernal.

Inutile de sursauter, le propos n'est pas iconoclaste. Bien sûr la famille est le lieu de l'épanouissement, de l'accomplissement social, de l'amour gratuit, de la chaleur. « Lorsque l'enfant paraît, le cercle de famille applaudit à grands cris »... C'est la face ouverte, celle dont on se souvient avec plaisir et que l'on dit avec facilité. Mais il y a l'autre, collée à la première comme la deuxième face d'une même médaille, et qu'on ne dit jamais, qu'on s'acharne même à nier, à ignorer, à oublier, le lieu de l'apprentissage des conventions, le système d'aliénation, de répression, de refoulement, le siège du pouvoir et de la violence tue. C'est la face du tabou, de la gêne, du silence...

Pour tenter de poser des yeux grand ouverts sur ce sujet difficile, il faut bien entendu sortir de cette partie de soi-même qui appartient à ce silence, mais aussi de celle qui possède le pouvoir. Être capable de distinguer en nous cet Autre qui toujours s'y dissimule. Et c'est là que l'installation prend son importance; parce qu'elle est à fois un tout et une hétérogénéité. Le spectateur peut toujours, à qualités égales, prendre le pouvoir sur une peinture, alors qu'il est plus souvent que jamais à la merci de l'installation. Il suffit de s'éloigner suffisamment pour être capable d'embrasser d'un seul regard l'unité, de ce fait indivisible, d'un tableau, alors que dans l'installation cette unité est une construction, nécessairement réfléchie par le spectateur, et chaque fois détruite, remise en cause par la variété de ses parcours.

Le Chaud de Famille IV, installé à la Galerie dare-dare par Guy Giard, est le dernier volet d'une entreprise qui, comme son titre l'indique, en a comporté trois autres exposés respectivement, en 1991 à Regina et à Windsor, et au début 92, à Peterborough. Les nombreux aspects de la réalité familiale y sont traités, parfois avec humour, parfois avec cynisme, mais toujours efficacité. Bien qu'il soit difficile de mettre le doigt sur ses manifestations, une sorte de tendresse informulée imprègne ces installations. Elle n'est jamais nommée, et n'est peut-être faite que de cette absence de pouvoir qui marque la différence entre le constat personnel et le jugement culturel.

Dans la première installation, on retrouvait, entre autres, autour de la table familiale, six chaises occupées chacune par un magnétophone débitant un discours n'ayant rien à voir avec celui livré par le voisin. à Peterborough, c'était le lavage du linge (sale) en famille qui était à l'honneur. Et le linge épinglé aux cordes qui traversaient la galerie était, bien entendu, d'une blancheur immaculée, tandis que flottait dans l'air une odeur tenace et propre d'eau-de-javel. Tout doit toujours être immaculé dans les familles aux yeux de ceux qui sont hors du triangle. Et les yeux de ceux qui sont à l'intérieur sont scellés sur le silence de leur secret.

La réalité, elle, n'a rien à faire de cette pureté. Une femme sur six a été agressée sexuellement dans sa jeunesse, et un homme sur trois. Plus de 80 % de ces agressions ont eu lieu au sein du triangle enchanté... Chez dare-dare, Guy Giard traite de l'inceste. Le grand lit des parents, éclairé par en dessous, seule lumière dans l'environnement sombre, autel de la famille, de l'amour, ou du sacrifice. Des portraits souriants, père, mère, enfants, dessinés au mur noir. Et puis, au centre, un lit d'enfant, avec un sous-vêtement tâché d'un peu de sang.

INVERSÉ

Face à l'urgence, Giard ne fait pas dans le détail. Ceux qui sont éblouis par la blancheur de la famille vont haïr ce travail. Si l'efficacité de ce réalisme primaire peut faire douter certains d'être encore dans le domaine des arts plastiques, c'est peut-être qu'ils ne cherchent pas l'art là où il le faut. Dans cette exposition il est simplement cette clé invisible et surprenante qui ouvre les yeux de celui qui accepte de regarder. Dans la conversation qui a suivi ma visite de son installation, j'ai dit à Guy Giard: « J'ai eu une enfance heureuse ». Et soudain, instinctivement, sans un instant de réflexion, je me suis entendu ajouter, étonné, « du moins je le suppose »...

Le Chaud de Famille IV, de Guy Giard.